2ª edición

LA MEDITACION Y LOS ESTADOS SUPERIORES DE CONSCIENCIA

Daniel Goleman

Autor de *Inteligencia Emocional*

Sirio

Traducido del inglés por Pedro Aguado Saiz
Primera edición: 1987
Segunda edición: 1997

© de la presente edición
EDITORIAL SIRIO, S.A.
C/ Panaderos, 9
29005 Málaga

c/ Castillo, 540
1414 Buenos Aires
Argentina

I.S.B.N.: 84-7808-218-2
Depósito Legal: B-32.183-1997

Impreso en los talleres gráficos de
Romanyà / Valls
Verdaguer, 1
08786 Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

PROLOGO A LA EDICIÓN EN CASTELLANO

Sidddharta Gautama, el Buda, formaba parte de la cadena de grandes Iluminado, encargados de mantener, perpetuar y transmitir el *Dharma* (la Doctrina).

Cada determinado periodo de tiempo aparece un Buda sobre la tierra que, con su presencia e instrucción, insufla nueva energía y vigencia a la Enseñanza. Siddharta Gautama, el Buda, fue uno de los más hábiles investigadores del sufrimiento y de la mente humana que jamás hayan existido. Por su propia experimentación personal, descubrió las corrupciones de la mente (ignorancia, sensualidad y anhelo de existir) y las superó. Trabajó incansablemente sobre sí mismo y penetró intuitivamente las tres características de la existencia: impermanencia, insatisfactoriedad e impersonalidad. Meditó sin tregua y pudo así realizar existencialmente las cuatro nobles verdades: la del sufrimiento, la del origen del sufrimiento y la de que hay un camino para obtener la aniquilación del sufrimiento. Conquistó en vida la iluminación definitiva y, tras la misma, invirtió el resto de su existencia humana en mostrar a los demás el camino hacia el *Nirvana*, ese estado liberatorio que escapa a las palabras y del que únicamente puede ser dicho que es “no nacido, no originado, no creado, no constituido” y, puesto que así, es posible “librarse de todo lo nacido, originado, creado y constituido”. Facilitó una enseñanza de excepcional precisión, mediante la cual es posible superar lo perjudicial (avidez, ofuscación, odio) y fomentar lo provechoso; trascender las trabas (la ilusión de tener un yo, la duda, el apego a ritos, la concupiscencia, la malevolencia, el deseo de estados sutiles, el deseo de estados inmateriales, la presunción, el desasosiego y la ignorancia); desarrollar la capacidad de ver las cosas tal y como son y aprehender el conocimiento liberador. Señaló la necesidad de cultivar la genuina moralidad, el entrenamiento mental y el desenvolvimiento de la Sabiduría. Mostró los métodos para potenciar los siete factores de iluminación (atención, indagación de la realidad, energía,

gozo, sosiego, concentración y ecuanimidad) y las técnicas meditacionales como realmente son. Enfatizó la necesidad de estimular la atención consciente y, sobre su sabia y diestra aplicación, se extiende el famoso Sermón Sobre los Fundamentos de la Atención (Satipatthana Sutra), donde declara:

> "Este, monjes, es el único camino para purificar a los seres, para superar la pena y el lamento, para eliminar el dolor y la aflicción, para obrar con acierto, para realizar el nibbana, a saber, los cuatro fundamentos de la atención".

Tales fundamentos de la atención son: la contemplación del cuerpo, la contemplación de las sensaciones, la contemplación de los estados mentales y la contemplación de los objetos de la mente.

Instó a la cultura de la mente y del corazón. Acentuó la conveniencia de desarrollar las cuatro sublimidades: benevolencia, compasión, alegría altruista y ecuanimidad. Dedicó toda su vida a enseñar a los otros lo verdaderamente útil para poner fin al sufrimiento, sin perderse en especulaciones vanales y facilitando los conocimientos necesarios para que cada uno pueda encender su propia lámpara.

A lo largo de los últimos años, y en compañía de Almudena Haurie, he tenido ocasión de entrevistar a destacados monjes budistas: Walpola Rahula, H. Saddhatissa, Nyanaponika Thera, Kassapa Thera, Piyadasse Thera, Ananda Maitreya y tantos otros. Todos ellos insisten en la conveniencia de la meditación. Porque la meditación hará posible la escalada a niveles superiores de la consciencia que permita la visión liberadora, pondrá las condiciones para reorganizar nuestra vida psíquica de manera más fecunda para la aprehensión de la Realidad; hará posible la verdadera mutación interior y real modificación de nuestras coaguladas estructuras mentales, disponiéndonos para la captación del conocimiento liberador.

Con motivo de nuestros diversos encuentros con el Venerable Nyanaponika, en Ceilán, Almudena Haurie y yo hemos tenido ocasión de seleccionar una serie de obras del fondo de la Sociedad de Publicaciones Budistas, que el Venerable fundara hace muchos años. Entre dichas obras seleccionadas (parte de las cuales ya han sido publicadas y otras lo irán siendo sucesivamente), se encuentra la presente, que es un estudio muy valioso y esclarecedor sobre la meditación y los estados de consciencia. Su autor, él mismo un buscador incansable, es un destacado psicólogo transpersonalista, ha viajado extensamente por Asia y ha publicado notables trabajos.

RAMIRO A. CALLE

INTRODUCCIÓN

Las enseñanzas de los maestros occidentales, que comparan estos estados de consciencia discontinuos con los normales, con como el trabajo de los cartógrafos europeos de principio de siglo XVI, que componían los mapas del Nuevo Mundo según las noticias de los exploradores sin haberlo visto nunca. El informa de Pizarro sobre el Nuevo Mundo tendría que centrarse en Perú y el resto de Sudamérica y omitir la información sobre Norteamérica, mientras que el de Hudson debería ser válido para Canadá y el resto de Norteamérica, per perjuicio para Sudamérica. Lo mismo ocurre con los exploradores del espacio psíquico: cada informe sobre los estados de consciencia es una configuración única, que depende de las experiencias del viajero que lo realizó. El que los informes concuerden nos hace estar más seguros de que dentro de este terreno hay una solo topografía, independiente y reflejada en su propio mapa. Las diferencias entre los diversos mapas nos demuestran que hay varios caminos para llegar a los estados de consciencia, que se puede llegar a ellos de distintas formas y expresarlos con diferentes sistemas de metáforas y de símbolos.

Quizá los mapas más perfectos, dentro del mundo de la consciencia, estén en la actualidad en las doctrinas de las religiones orientales. El *bardo* tibetano o el *loka* de los vedas y los budistas son, dentro de su sentido esotérico, metáforas de los estados mentales estudiados tradicionalmente por la Psicología occidental. Buddhadasa Bhikkhu (1968), por ejemplo, da una interpretación psicológica a los términos encontrados en las inscripciones del Theravada: “Infierno” significa ansiedad; *preta loka*, el “reino de los espíritus hambrientos”, significa la motivación basada en el anhelo o la imperfección; *asura loka*, el “reino de los espíritus aterrorizados”, es el temor irracional; y el “cielo” es la felicidad sensual de los órdenes mayores. Todos estos estados de consciencia existen aquí y ahora. Tras estos estados de consciencia más familiares, las religiones orientales siguen describiendo reinos de la mente que han empezado a reconocer y estudiar los

psicólogos occidentales desde hace poco tiempo. Lo que ha constituido durante siglos una experiencia religiosa fundamental y trascendental, y se ha descrito así en la terminología de una creencia religiosa, está a punto de traducirse a la terminología de la Psicología moderna como estados “alterados” o “superiores de consciencia” (EAC y ESC respectivamente), constituyendo a su vez otro sistema de fe.

Este libro trata una subcategoría de los estados alterados de consciencia (EAC): los estados específicos de meditación (EEM). Los estados de meditación difieren de los estados alterados de consciencia (EAC) en que comprenden sólo los estados de consciencia conseguidos por la meditación y trascienden las condiciones normales del entendimiento y la cognición sensorial. Los EAC abarcan un tiempo, más amplio que los EEM y comprenden los estados alterados de consciencia, como los producidos por la hipnosis y la psicodelia (fuera de los propósitos de este libro), así como los estados específicos de meditación (EEM). En sus efectos sobre los tres estados normales de vigilia, sueño y ensueño, los EEM producen un estado de consciencia superior, según Tart (1871):1) Se dispone en ellos de todas las funciones de los estados superiores de consciencia, como vigilia, sueño y ensueño, y 2) se cuenta además con algunas funciones nuevas producidas por el estado contemplativo de la consciencia.

Lo que he llamado en otro lugar “quinto estado de consciencia”, tiene, por definición, las características de los estados superiores de consciencia (ESC); los estados específicos de meditación que vamos a tratar en este libro no son los ESC de la fórmula de Tart.

Según se avanza en la investigación de los estados de consciencia, queda demostrado que las diferencias aparentes entre los orígenes tradicionales, que describen y delimitan la meditación y los estados superiores, se deben a la idiosincrasia individual de los que los han estado experimentando y han hablado de ellos, más que a la naturaleza innata de los propios estados. Puesto que la mayoría de las doctrinas sobre los estados específicos de meditación (EEM) y estados superiores de consciencia (ESC) están dentro

del marco religioso, el sistema de fe que abarca las experiencias de los ESC se han interpretado y también se puede considerar como la justificación de alguna de sus diferencias. Aquí, al igual que en cualquier otro lugar, prevalece el efecto Schachter (1962); Las predisposiciones cognitivas determinan la interpretación y la clasificación de los estímulos internos. Ramana Maharsi, por ejemplo, después de experimentar los estados superiores por sí mismo, dice de la gran experiencia de San Pablo camino de Damasco que, cuando volvió al estado normal de consciencia, la interpretó en términos de Cristo y Cristianismo, porque ésta era la idea que le preocupaba en aquel momento. San Pablo identificó entonces el suceso con su propia idea predominante (Cahdwick, 1966). Otro ejemplo más reciente es R.M. Bucke (1961), que entró en un estado superior de consciencia sin darse cuenta mientras volvía a casa después de una velada de lectura de poesía vedántica de Witman, identificando después su experiencia como una "consciencia cósmica". Como Suzuki (1958) apuntó, en toda religión ha sido la experiencia íntima de un estado alterado de consciencia la que ha precedido y servido de base para las estructuras posteriores de la intuición y la Teología. Con frecuencia ha sobrevivido la última a la primera; así pues, la crisis actual de las iglesias establecidas debe considerarse como la desaparición, en nuestra era, de estados transcendentales experimentados personalmente, el "espíritu vivo" que es la base común de todas las religiones.

Este libro presente un estudio detallado del relato "*Visuddhimagga*" de las enseñanzas de Gotama Buddha sobre la meditación y los estados superiores de consciencia (quizá el informa más extenso y detallado sobre la exploración de la mente de un ser). En la base de estas enseñanzas, se discuten sus consecuencias para la investigación en la psicología de la meditación y se propone un marco de señales para crear un método de test de laboratorio sobre meditación y estados meditativos de la consciencia.

"*VISUDDHIMAGGA*"

EL MAPA BUDISTA DE LOS ESTADOS SUPERIORES DE CONSCIENCIA

Quizá el estudio más amplio y detallado de los estados superiores de consciencia sea la "Enciclopedia *Abhidhamma*", atribuida a la interpretación que los discípulos de Gotama Buddha hicieron de sus discursos durante más de cuarenta años. Algunas de las doctrinas básicas del "*Abhidhamma*" quedaron compendiadas en el siglo V en el voluminoso "*Visuddhimagga*", el "camino hacia la purificación". Buddhaghosa nos explica que debemos entender la purificación como *nirvana*. Mientras se describe este camino, se trata virtualmente el otro camino hacia los estados alterados de consciencia; se dice que Buddha para por todos antes de alcanzar el estado nirvánico. Verdaderamente, el sistema de caminos y sus estados respectivos tratados en el "*Visuddhimagga*" comprende o tiene en cuenta las principales prácticas de la mayoría de las escuelas orientales traspasadas a occidente.

El sistema de Buddha empieza con "*sila*" (pureza virtual o moral), el cultivo sistemático del pensamiento, la palabra y el hecho, convirtiendo las energías derrochadas en energía productivas o sanas; entendiéndose como "sanas" la falta de codicia, odio y engaño, que pueden llevarnos a las estados meditativos de la consciencia, y, finalmente, al *nirvana*. En el proceso que culmina con el *nirvana*, "*sila*" es principio esencial, la "serenidad" que sirve de base para alcanzar los estados específicos de meditación. "*Sila*" es una de las tres divisiones superiores del entrenamiento en el esquema buddhista, y los otros dos son *samadhi* o concentración, y *prajña* o discernimiento. Existe una interacción psicológica entre *sila*, *samadhi* y *prajña*. Con esfuerzo *sila*, facilita la concentración

inicial, que ayuda a discernir. Establecido en *samadhi* o en *prajña*, *sila*, que antes era un acto de voluntad, se presenta sin esfuerzo y de forma natural. *Prajña* puede reforzar la pureza mientras ayuda a la concentración; la concentración profunda puede aportar, como subproductos, el discernimiento y la pureza. La dinámica de la interpretación no es lineal; la evolución de cualquiera de los tres ayuda a los demás. No se da, necesariamente, una progresión, sino, más bien, una simultaneidad y una espiral de interacciones en el transcurso de una forma dada de meditación. Aunque esta presentación es necesariamente lineal, hay que tener en mente que, en realidad, existe una interrelación compleja en la evolución de la pureza, concentración y discernimiento moral del individuo. Estas son tres facetas de un proceso único.

Para alcanzar *sila* sin esfuerzo, debe "morir" el ego (los deseos producidos por los propios pensamientos dejan de ser los determinantes primarios de la conducta). Según el "Visuddhimagga", si esta "muerte" llega por el desarrollo del *samadhi*, el ego permanecerá en estado de tendencias latentes donde quedará inoperante durante el tiempo en el que la mente esté en estado de concentración, apareciendo de nuevo cuando ésta disminuya. Si muere el ego, es porque ha madurado *prajña*; dejará de ser una fuerza que influye en la conducta, aunque puede permanecer en el pensamiento como un viejo hábito de la mente. Cuando tiene pleno discernimiento, la mente se libera de los deseos del ego, al darse cuenta de que son transitorios, insatisfactorios y ajenos a nosotros. Al conseguir por primera vez el *nirvana* (la "corriente de entrada"), se perfecciona *sila* y se pierde por completo la posibilidad de cometer actos impuros. Desde el punto de vista oriental, este estado se conoce como *vayragya*, elección de *sila*. *Sila* no es sólo abstenerse de hacer algo proscrito, sino también supone evitar todo intento de actuar o hablar de forma prohibida, ya que las intenciones se consideran como la raíz de la acción. Así, por ejemplo, el "*Visuddhimagga*" estimula al que medita, caso de surgir pensamientos sensuales, para responder inmediatamente a esos pensamientos teniendo en cuenta lo grosero que es el cuerpo. El objeto de la práctica de la pureza moral es liberar al que medita de remordimientos, culpas o vergüenzas.

Lo que en principio era una práctica difícil, ahora facilita un cambio de la consciencia hacia estados superiores, donde las actitudes propias de *sila* son un subproducto secundario, fácil y natural del propio estado de consciencia. En estos estados, las leyes del pensamiento y la conducta vienen determinadas por las experiencias de felicidad, satisfacción y desapego que prevalecen en ellos. Las viejas psicologías occidentales, basadas en supuestos fundamentales como los dinamismos sexuales y el ansia de poder, ya no tienen aplicación en estos nuevos estados de la mente, lo mismo que la física de Newton resultó inadecuada para comprender la física nuclear[1]. Los estados meditativos y superiores son, para la mayoría de las psicologías occidentales, "trascendentales" por ser un campo que está más allá de su forma de pensamiento; pero los estados específicos de la meditación y los estados superiores de consciencia no existen sin leyes ni reglas propias.

Sila, en la tradición del "*Visuddhimagga*", empieza con la observancia de los códigos de disciplina en los seglares, novicios, y la totalidad de los monjes ordenados. Los preceptos para seglares son hasta cinco: prohibido asesinar, robar, el contacto sexual ilícito, mentir y las bebidas alcohólicas. Para los novicios la lista asciende hasta diez y para los monjes hasta doscientas veintisiete prohibiciones y observancias que regulan su vida monacal. Mientras la práctica de *sila* varía según el proprio modo de vida, su intención es la misma: la necesaria purificación de nuestras palabras y actos como preparación a la meditación. Hasta cierto punto, es un código para llevar una conducta social mejor, en esta tradición buddhista, tiene una importancia secundaria para llevar una vida de conducta correcta y pureza de intenciones. Hay que entender a *sila* no sólo en el sentido externo y común de perfección, sino también como una serie de actitudes mentales y

---

1 Una excepción es la reciente "Teoría Z" de Abraham Maslow (1970), que junto con los trabajos de R. Assagioli y C.G. Jung, es la piedra angular para el conocimiento de los estados superiores de consciencia en Occidente.

predisposiciones psicológicas, de las que surgen palabras, acciones y pensamientos correctos. La conducta debe controlarse mientras afecta a la consciencia. *Sila* es la limitación consciente e intencionada de la acción, con el fin de conseguir la tranquilidad y el dominio de la mente. La pureza moral no tiene más propósito que la pureza de mente.

Satipatthana

Al ser el control de la mente la finalidad de *sila*, conseguirlo supone una limitación de los sentidos. El medio de conseguirlo es *Satipatthana*, o la atención. Se controlan los órganos de los sentidos, adquiriendo el hábito de observar las percepciones sensoriales y no permitiendo que lleven a la mente hacia cadenas de pensamiento que son reacciones ante dichas percepciones. Esta actitud de no prestar casi atención a los estímulos sensoriales, cuando se hace en el *vipassana* de forma sistemática, viendo las cosas tal como son, es la avenida que nos lleva al estado nirvánico. En la práctica cotidiana, esto facilita la separación hacia un universo interno propio de percepción y pensamiento. Uno se convierte en observador de su propia corriente de consciencia, preparando así el camino que lleva a otros estados que trascienden la consciencia normal.

En las etapas iniciales, antes de haberse anclado firmemente en la atención, se es vulnerable a las distracciones que llegan del exterior. Por eso "*Visuddhimagga*" da instrucciones al posible meditante para que se plantee la mejor forma de vida. Se debe llevar una "vida correcta" de tal forma que el dinero no sea causa de temor. En el caso de los monjes, están completamente prohibidas profesiones como la quiromancia, la astrología y la interpretación de los sueños, recomendándose, en cambio, la mendicidad. Las propiedades han der ser las mínimas. Un monje tan solo tiene ocho cosas: tres hábitos, un cinturón, un tazón una navaja para afeitarse, aguja e hilo y un par de sandalias. La comida debe tomarse con moderación, la suficiente para sobrevivir pero menos de la que se comería para abotargarse. Debe vivir lo más apartado del mundo, en

un lugar solitario; los que no puedan vivir apartados del mundo deberían disponer de una habitación aislada para la meditación. Hay que evitar todo lo que perjudica al cuerpo; pero, en caso de enfermedad, se debe conseguir la medicina apropiada. Las cuatro necesidades de ropa, comida, morada y medicina deben satisfacerse tan sólo si son necesarias para el bienestar y sin ambiciones, para que incluso las necesidades materiales sean puras e inmaculadas.

Cuando el estado de la mente propia se vea afectado por el de la que nos rodean, se aconseja que el que medita se relacione con gente de ideas parecidas. Esta es una de las ventajas de una *sangha* (en sánscrito: *satsang*), definido escuetamente como el que ha alcanzado el estado nirvánico y, aplicado en su más amplio sentido, la comunidad formada por las personas que están en el camino. La meditación resulta más fácil si se está en compañía de personas atentas y concentradas, y es más difícil con los "vividores", que están excitados, distraídos e inmersos en los asuntos mundanos. Es posible que este último mantenga unas conversaciones que no conducen al desapego, el desapasionamiento ni a la tranquilidad. La serie de tópicos que son característicos de conversaciones intrascendentes y banales los enumera Buddha como:

> Hablar de reyes, ladrones, ministros, ejércitos, hambre y guerra; sobre comida, bebida, ropas, vivienda; sobre guirnaldas, perfumes, familiares, vehículos, ciudades y estados; sobre mujeres y vinos, charlatanes callejeros; sobre antepasados y distintas pequeñeces, cuentos sobre el origen del mundo, charlas sobre esto y aquello y otras cosas parecidas.
>
> (Nyanaponika Thera, 1962, p.172)

Obstáculos

Cuando se han conseguido todos los estímulos y ventajas que se pueden encontrar en un *sangha* se ha entrado decididamente en la meditación, puede ser que en las últimas

etapas se vean obstáculos donde antes se veían ayudas. El "*Visuddhimagga*" tiene una lista de diez categorías de posibles apegos e inconvenientes para el progreso en la meditación: 1) Cualquier domicilio fijo, si su conservación es la causa de preocupación, 2) la familia, si su bienestar nos produce inquietud, 3) el aumento de dones y fama, si comprometen y hacen perder tiempo con admiradores, 4) seguir estudios o dedicarse a la enseñanza, 5) actividades o proyectos, que tienen "algo que hacer", 6) viajes, 7) seres queridos que necesitan ayuda, 8) todo lo que produzca enfermedad, 9) estudios teóricos faltos de práctica, y, 10) fuerzas físicas supranormales, cuya práctica nos resulte más interesante que la meditación. El principio que se deduce de esta relación es que desprenderse de las obligaciones mundanas libera a uno para dedicarse de lleno a la meditación. Esto es una purificación puesto que libera a la mente de todo lo que podría perturbarla.

Hay otro grupo de trece prácticas de auto-purificación, además de *sila,* que se tratan en el "*Visuddhumagga*". Estas prácticas ascéticas son opcionales en el "camino medio" de Buddha. Si alguien que se dedique a la vida contemplativa encontrase algo que condujese a tal fin, puede ponerlo en práctica; pero ha de ser discreto en la observancia y es mejor que no diga lo que hace. En estos medios ascéticos de purificación entra llevar ropas hechas sólo de trapos; mendigar para comer; comer sólo un tazón, y sólo uno, de comida al día; vivir en el bosque bajo un árbol; morar en un cementerio o en el campo; velar durante la noche. Aun siendo opcional Buddha elogia a los que siguen este tipo de vida "buscando la frugalidad, satisfacción, austeridad y desapego; mientras que critica a los que se precian de austeros y desprecian a los demás. En todas las facetas de *sila*, el orgullo espiritual va contra la pureza. El fin de *sila* es una mente impasible a lo exterior, tranquila y madura en lo interior y que presta atención a la meditación.

SAMADHI

EL CAMINO DE LA CONCENTRACIÓN

Con el desarrollo de *sila*, se prepara una base psicológica para entrenarse en *samadhi*: la concentración. La esencia de la concentración estriba en no estar distraído; *sila* es la poda sistemática de las distracciones. Ahora, el trabajo del que medita consiste en alcanzar la unificación de la mente, la concentración. La corriente del pensamiento tiene normalmente miles de implicaciones. La finalidad de *samadhi* es romper con ellas u mantener el pensamiento continuo concentrando la mente en un solo pensamiento. Este pensamiento único es el tema de la meditación. En *samadhi*, la mente no sólo está fija en el tema, sino que entra en él, lo absorbe y se hace una con él. Se evita la distracción fijando la mente firmemente en este punto.

Cualquier cosa que pueda ser objeto de atención puede ser tema de meditación *samadhi*. *Samadhi* es, sencillamente, mantener la atención en un solo punto. Pero el carácter del tema que nos ocupa tiene consecuencias concretas en el éxito de la meditación. La compilación de sutras, conocida como *Nikayas*, tiene la relación más completa de temas de meditación recomendados por Buddha, llegando a 101.

El “Visuddhimagga” enumera cuarenta temas de meditación:

Diez *kasinas*, tema de meditación: tierra, agua, fuego, aire, azul oscuro, amarillo, rojo sangre, blanco, luz atmósfera.

Diez *asubhas*, cadáveres repugnantes y descompuestos: un cadáver hinchado, un cadáver corroído, un cadáver lleno de gusanos, un esqueleto.

Diez reflexiones: sobre los atributos de Buddha, su Doctrina, el *sangha*, el propio *sila*, la propia generosidad, nuestras propias cualidades divinas, o sobre lo inevitable de la muerte; la contemplación de las treinta y dos partes del cuerpo, o de la inspiración y la espiración.

Cuatro estados sublimes: afecto, compasión, gozo por la alegría de los demás y ecuanimidad

Cuatro estados amorfos: contemplación del espacio infinito, consciencia infinita, el reino de la nada y el reino donde no hay ni percepción ni no percepción.

La grosería de la comida, y

Los cuatro elementos físicos (aire, tierra, fuego y agua) como fuerzas abstractas.

Cada uno de estos temas tiene consecuencias características para la naturaleza, profundidad y subproductos de la concentración. Todo ello puede servir como base para el desarrollo de la concentración hasta la profundidad necesaria para alcanzar el estado nirvánico. La concentración producida por los que tienen una naturaleza complicada (por ejemplo, los atributos de Buddha) estará menos unificada que la producida por un objeto simple (por ejemplo, la tierra *kasina*, una rueda de color arcilla). Prescindiendo del tipo de concentración producido por un tema de meditación concreto, cada uno de ellos tiene distintos subproductos psicológicos. Meditar sobre el desinterés, por ejemplo, tiene como consecuencias: que el que medita se acuesta y se despierta con comodidad, no tiene pesadillas, todo el mundo lo quiere, su mente se concentra con facilidad, su expresión es serna y muere teniendo las cosas claras. Quizás, la consecuencia más importante de un tema sea la profundidad de absorción (*jhna*) que pueda producir.

Tema de meditación	**Máximo nivel de Jana que se puede conseguir**
Kasinas; Atención a la respiración; Ni-percepción-ni-no-percepción	Octavo
La nada	Séptimo
Consciencia infinita	Sexto
Espacio infinito	Quinto
Ecuanimidad	Cuarto
Caridad, desinterés, compasión	Tercero
Partes del cuerpo, cadáveres	Primero
Reflejos, Elementos, repugnancia por la comida	Acceso

Buddha advirtió que personas de temperamentos diferentes se adaptarían mejor a unos temas de meditación que a otros. La tipología de temperamentos estables que estableció como norma para conocer a qué persona habría de adjudicar cada unos de ellos se divide en cuatro tipos principales: 1) el propenso al odio, 2) el lujurioso, ilusorio o excitable, 3) el confiado, 4) el inteligente[2]. Los temas adecuados para el primer tipo son los cuatro estados sublimes y los cuatro *kasinas* de color; para el segundo, los diez *asubhas*, las partes del cuerpo y la respiración: para el tercer tipo, las seis primeras reflexiones; para el cuarto tipo, la reflexión sobre la muerte, la grosería de la comida, y los elementos físicos. Los demás temas sirven para todas las disposiciones cognoscitivas.

El maestro ideal para la meditación fue Buddha, de quien se ha dicho que desarrollo la facultad de conocer la mente y el corazón de los demás y, de esta forma, pudo asignar perfectamente a cada persona el tema de meditación apropiado. Al igual que Buddha, el

2

□Esta tipología es paralela al esquema psicoanalítico de los tipos de carácter, basado en los estilos cognoscitivos. El mismo orden (Shapiro, 1961): (1) el "paranoide", que ve a los demás como distintos y sospechosos;(2) el "histérico" que juzga y actúa según su primer impulso; (3) el "obsesivo", que está pendiente de los demás, y (4) el "psicópata", que ve las cosas correctamente , pero cambia la realidad a su antojo.

“Visuddhimagga” aconseja al posible meditante que busque un maestro, según el nivel que haya alcanzado en la meditación, siendo el mejor maestro el de mayor experiencia.

Su ayuda y sus consejos son decisivos para la construcción del camino propio a través del desconocido mundo de la mente. El discípulo se “refugia” en el maestro, y debe hacer un pacto de sumisión a él. Lo que se entrega es la predisposición del ego, los “obstáculos”, que podrían evitar que el discípulo siguiera la meditación tal y como se la ha propuesta hasta el punto en el que estas tendencias del ego puedan trascender. Pero en verdad, la responsabilidad de la salvación cae sobre los hombros del discípulo, y no sobre el maestro; el maestro no es el tradicional gurú occidental, sino un “buen compañero” de camino. El maestro señalará al discípulo el sendero por el que debe caminar por sí mismo. La esencia del papel del maestro en esta tradición se puede ver en estas líneas del “*Zenrin*”.

> Si quieres conocer el camino para subir a la montaña.
> Deberás preguntar al hombre que vuelve de allí.

***Jhana*: Niveles de Absorción**

Una vez encontrado el maestro adecuado, instruido en un tema de meditación apropiado y establecido de algún modo en *sila*, el meditante llega a la honestidad. Este primer paso se caracteriza por la tensión psicológicamente entre la concentración sobre los objetos primarios de la atención –el tema de la meditación- y los pensamientos que distraen y dificultan la concentración. Estos obstáculos son principalmente deseos; malevolencia, desesperación e ira; pereza y torpeza; agitación y preocupación: duda y escepticismo. Con un esfuerzo constante se llega al primer momento en que estos obstáculos se vencen por completo, en el que hay un renacer de la concentración. Por el momento, estos componentes de la consciencia, que madurarán hasta la total absorción,

llegan a dominar. Este es el primer logro notable de *samadhi* ya que es el estado más cercano a la total absorción, siendo su nombre concentración de “entrada”.

Este estado de la concentración se puede comparar con un niño que todavía no puede mantenerse en pie, pero lo intenta continuamente. Los factores de una mente que caracterizan la absorción total no son fuertes en nivel de entrada; su aparición es precaria y la mente vaga entre ellos y el “propio lenguaje”, las meditaciones normales y los pensamientos vagos. Todavía influyen en el meditante las percepciones sensoriales y permanece atento a los ruidos cercanos y los estados del cuerpo. El objeto principal es un pensamiento dominante; pero no ocupa totalmente la mente todavía. En esta etapa puede aparecer (aunque no siempre) algo de lo siguiente: fuertes sentimientos de gozo y éxtasis, felicidad y placer, ecuanimidad, un primer contacto con el tema primario, como un ataque, o una relación constante con él, como si tuviésemos presente repetidas veces. Algunas veces, se notan contornos luminosos o destellos de luz brillante, en especial si el tema de la meditación es un *kasina* o la respiración. A este nivel se pueden producir experiencias de visiones, relacionadas con los estados específicos de la meditación, que purifican la mente aunque puede estar aún ocupada con el nombre y la forma. Se puede sentir también una sensación de ligereza física como si se flotara en el aire. No es seguro que se pueda llegar a la concentración y, si no se afianza uno en la total absorción al mismo tiempo, hay que tener precaución entre sesiones y evitar encuentros e influencias que nos distraigan.

Primer *jhana*

Teniendo la mente pendiente continuamente del objetivo principal se llega a la primera ruptura total con la consciencia normal. Este se conoce como la absorción total o *jhana*. La mente, repentinamente, parece sumergirse en el objetivo y fijarse en él. Los pensamientos inoportunos desaparecen por completo. No hay ni percepción sensorial ni la atención normal al propio cuerpo; el dolor corporal no existe. Además de la atención inicial y la mantenida hace el objeto primario, sólo hay éxtasis, felicidad y atención. Hay

una sutil diferencia entre “éxtasis” y “felicidad”; el éxtasis en este primer *jhna* se puede comparar con el placer inicial y el estímulo por conseguir algo que codiciamos; la felicidad es poder disfrutar ese objeto. El éxtasis se siente como una felicidad pasajera que aparece en un momento dado y desaparece al poco tiempo como un relámpago; como una lluvia que cae sobre el cuerpo; como si se levitara, o como el baño penetrante de una felicidad que nos conmueve. La felicidad es un estado más sosegado de éxtasis continuo. La atención es la propiedad mental que se centra en el estadio *jhánico*. La primera experiencia del *jhana* dura un solo momento en la consciencia. Con una práctica continua, se puede mantener el estado *jhánico* durante intervalos cada vez mayores, hasta que se domine el *jhana*, se puede perder este logro inestable. El dominio total se consigue cuando el que medita puede llegar el primer *jhana* cuando y donde quiera y por todo el tiempo que desee.

Segundo *jhana*

Según progresamos en la meditación, se irá intensificando la concentración, al ir eliminando sucesivamente el éxtasis, la felicidad y la atención. La energía que se empleaba en los factores ya eliminados la absorbe la concentración, en los niveles *jhánicos* superiores. El proceso por el que se consigue la concentración continúa, después de dominar el primer *jhana*, con la eliminación sistemática de la atención inicial y la mantenida hacia el objeto primario, que, según la reflexión que hay después de emerger del estado *jhánico*, parece tener mucha relación con los demás factores mentales. Del mismo modo que se van venciendo los obstáculos para alcanzar la meta y se van acallando los pensamientos al alcanzar el primer *jhana*, al llegar al segundo se abandona la atención aplicada y mantenida en el objeto primario. Para esto hay que entrar en el nivel de absorción basándose en el tema primario y después, cuando ya se ha resuelto, fijar la atención en los sentimientos de éxtasis, felicidad u concentración, libres ya de cualquier idea del tema primario. Este nivel de absorción, al mismo tiempo, más sutil y más estable que el primero; la mente está ahora completamente libre de

formaciones verbales o ideas de forma incluidas en el tema primario. Este *jhana* hay que dominarlo como el anterior.

VIA DE LA CONCENTRACIÓN

ESTADOS SIN FORMA

Octavo *jhana*	Ni percepción ni no-percepción. Ecuanimidad y concentración.
Séptimo *jhana*	Conocimiento de la nada. Ecuanimidad y concentración.
Sexto *jhana*	Consciencia infinita, sin objeto Ecuanimidad y concentración.
Quinto *jhana*	Consciencia del espacio infinito. Ecuanimidad y concentración.

ESTADOS MATERIALES

Cuarto *jhana*	Ecuanimidad y atención. Cesan la satisfacción y todos los sentimientos de placer físico. Cesa la respiración.
Tercer *jhana*	Sentimientos de satisfacción, atención y ecuanimidad. Cesa el éxtasis.
Segundo *jhana*	Sentimientos de éxtasis, satisfacción y atención. No hay pensamientos de objeto primario.
Primer *jhana*	Cesan los pensamientos que obstaculizan, la percepción sensorial y el conocimiento de los estados dolorosos del cuerpo. Empieza a mantenerse fija la atención en un objeto primario. Sentimientos de éxtasis, satisfacción y atención.
Acceso	Aparecen pensamientos que obstaculizan, permanecen otros pensamientos (conocimiento de los estímulos sensitivos del

cuerpo). El objeto primario domina el pensamiento. Sentimientos de éxtasis, satisfacción, ecuanimidad. Empiezan y se mantienen pensamientos del objeto primario. Destellos de luz o luz corporal.

Tercer *jhana*

Después de dominar el segundo *jhana*, al salir de él y revisarlo, el meditante ve el factor del éxtasis (una forma de perturbación) como algo denso comparado con la felicidad y la concentración. Al tercer nivel de los *jhanas* se puede llegar también por la contemplación del tema primario, abandonado sucesivamente los pensamientos del tema y, después, el éxtasis. El tercer nivel de absorción se caracteriza por una sensación de equilibrio e imparcialidad, que se distingue por la desaparición del éxtasis. Este *jhana* es de una sutileza extrema y la mente se vería empujada al éxtasis, si no volviese a aparecer esta ecuanimidad. Una felicidad excesiva satisface al meditante y, al salir de ese estado, siente la felicidad en todo su cuerpo. Porque, a este nivel, la felicidad va acompañada del equilibrio; la mente se mantiene centrada en estas dimensiones sutiles, resistiendo el empuje del éxtasis. Una vez dominado el tercer *jhana*, como los anteriores, al revisarlo, el que medita ve la felicidad como algo denso y molesto comparado con la concentración y la ecuanimidad.

Cuarto *jhana*

Prosiguiendo con la secuencia de los *jhanas* y el abandono de todas las formas de placer mental, el meditante llega al cuarto nivel. Con la total desaparición de la felicidad, los factores de ecuanimidad y agudeza logran toda su energía. Todos los estados mentales que podrían oponerse a estos otros dos factores están superados. Las sensaciones de placer corporal han desaparecido por completo, las sensaciones de dolor se acabaron en el primer *jhana*. No hay no una sola sensación ni pensamiento. La mente descansa concentrada y en equilibro en este nivel de extrema sutileza. Al mismo tiempo que la mente se ha ido sosegando progresivamente en cada nivel de absorción, la respiración se ha hecho más tranquila. En este cuarto nivel, según dicen, la respiración se para por completo. Aquí, la concentración es imperturbable; el meditante saldrá después del tiempo límite preestablecido antes de entrar en ese estado.

Cada *jhana* se apoya en el anterior. Cuando se entra en un *jhana*, la mente recorre sucesivamente cada uno de los niveles inferiores eliminando sus elementos uno a uno.

Con la práctica, la travesía de los niveles *jhánicos* se convierte en algo casi instantáneo y la mente permanece en cada nivel durante los breves momentos de consciencia. Según se eliminan los factores mentales, se intensifica la concentración.

Los jhanas "sin forma"

El siguiente paso en el desarrollo de la concentración culmina con los cuatro estados conocidos como "sin forma". Mientras que los cuatro primeros *jhanas* se consiguen al concentrarse en algo material o que derive de ello, los estados sin forma se alcanzan al trascender toda percepción de forma. Mientras que los cuatro primeros *jhanas* se consiguen al separar los factores mentales, con los *jhanas* amorfos la superación completa de un estado significa la entrada en el siguiente. Todos los *jhanas* sin forma comparten los factores de concentración y ecuanimidad, pero estos factores se refinan progresivamente en cada nivel.

La primera absorción sin forma –el quinto *jhana*- se consigue entrando primero en el cuarto *jhana* por cualquiera de los *kasinas*. Extendiendo mentalmente los límites del *kasina* como uno pueda imaginarse, el meditante pone su atención en el espacio que ha alcanzado. Con este espacio infinito como tema de contemplación y con la plena madurez de la ecuanimidad y la concentración, la mente se queda en una esfera en la que ha desparecido toda percepción formal. La mente se asienta tan firmemente en este nivel de consciencia superior que no hay ningún tipo de sensación externa que pueda perturbarla o interrumpirla. Subsisten todavía en el quinto *jhana* las tendencias de los mecanismos relacionados con la percepción sensorial, aunque no se les presta atención: si se rompiera la absorción, la atención volvería a ellos.

Se llega al siguiente nivel (una vez dominado el quinto *jhana*) adquiriendo consciencia del espacio infinito, y fijando después la atención en el elemento de la infinita sabiduría. De este modo se abandona el pensamiento del espacio infinito, mientras que permanece la consciencia infinita, sin tema alguno. Esto es lo que caracteriza al sexto *jhna*. Una vez dominado el sexto, el meditante llega al séptimo *jhna* entrando primero en el sexto y fijando la contemplación en la no-existencia de la consciencia infinita. Así, el séptimo *jhana* tiene por objetivo la absorción con la nada, o el vacío. O sea, la consciencia tiene como finalidad conocer la falta de toda finalidad. Cuando se denomina este *jhana*, el meditante lo revisa y encuentra cualquier tipo de percepción como algo perjudicial, siendo su ausencia más sublime.

Animado con esto, el meditante puede llegar al octavo *jhana* pasando primero por el séptimo y dirigiendo su atención hacia el concepto de tranquilidad y apartándola de la percepción de la nada. La sutileza de esta operación se deduce al saber que no se puede entorpecerla ni siquiera el deseo de alcanzar esta paz o el evitar la percepción de la nada.

Contemplando la tranquilidad, se puede llegar hasta el estado ultra-sutil donde sólo hay formaciones mentales residuales. No hay ningún tipo de percepción densa, como la "no-percepción"; hay percepción ultra-sutil: "no-nopercepción". A este octavo *jhana* se le conoce como la esfera de la "ni-percepción-ni-no-percepción". Este mismo grado de sutileza se da en todo lo relacionado con la consciencia. Los estados no mentales están decisivamente presentes; pero los residuales permanecen en un grado de cercana-ausencia. El "*Visuddhimagga*" dice sobre los estados mentales del octavo *jhana* que "no habiendo existido, empiezan a existir, una vez que han empezado a existir se desvanecen". Lama Govinda (1969) lo describe como el límite último de la percepción. Lo que pasa con la mente pasa con el cuerpo: el metabolismo se ralentiza progresivamente al pasar por los *jhanas* sin forma, hasta llegar al octavo, donde también

se puede aplicar a los procesos fisiológicos la caracterización de la cognición de Kashyap's (1954): es un estado "tan sutil que no se puede decir si es o no es".

Los estados de consciencia correspondientes a los *jhanas* son característicos de lo que en sistema del "*Visuddhimagga*" se ha dado llamar los "reinos de Brahma", los "planos de iluminación", y las "moradas puras". Lo mismo que los *jhanas* están fuera del mundo relativo de la percepción sensorial, el pensamiento, el tiempo y el espacio, están impregnados de esta felicidad y/o ecuanimidad, tienen una consciencia infinita, etc., de igual forma se considera que estos otros planos simplemente existen en estas dimensiones *jhánicas*. Los seres pueden nacer a una existencia dentro de uno u otro de estos planos, según los karmas de vidas pasadas y, en especial, el nivel que han llegado en el dominio de los *jhanas*[3]. Así pues, se dice, por ejemplo, que desarrollar el segundo *jhana* y practicarlo hasta su grado más alto hace que se nazca en el reino de los "Brahmas radiantes", de cuyo cuerpo salen rayos de luz, como si fuesen relámpagos.

La sección que trata de las fuerzas supranormales es la parte del "*Visuddhimagga*" que más dudas ofrece a la mente occidental, ya que se trata como algo real cosas que sobrepasan los límites incluso de las más avanzadas ciencias físicas. El "*Visuddmimaga*" enumera entre estos logros supranormales: el conocimientos de la mente ajena, conocer cualquier hecho pasado o futuro, materialización de objetos, ve y oír a grandes distancias, andar sobre agua, volar por el aire, te. Como algo más interesante, el "*Visuddhimagga*" describe con detalles técnicos como se interpretan estos hechos, mientras que en el presente la ciencia occidental no puede aceptar su posibilidad. Incluso todas las escuelas de meditación los reconocen como sub-productos de estados avanzados del dominio, aunque sólo sea para prevenir contra su mal uso. El "*Visuddhimagga*" los ve como frutos de la concentración, que pueden ser un obstáculo

---

3 Estos "reinos de los cielos" se conocen también, a veces, en otras doctrinas cosmológicas, como "planos astrales", *deva lokas*, *bardos*, etc.

para adquirir un conocimiento global, y dicta firmes preceptos como requisitos previos para las fuerzas supranormales, avisando que son frágiles y difíciles de mantener. El grado de dominio de la mente que se requiere para hacer uso de ellos es muy grande. En un principio, se debe tener dominio completo de los catorce métodos de control mental, empezando por lograr los ocho *jhanas*, y teniendo como base cada uno de los ocho *kasinas* hasta el blanco, incluyendo tanto las acciones como las omisiones, alternando, al mismo tiempo, los *kasinas* y los *jhanas*. Por ejemplo, llegando primero al primer *jhana* en la *kasina* de la tierra, y después al tercero en la *kasina* del fuego, etc. El "*Visuddhinagga*" estima que sólo una de cada cien mil o un millón logra el nivel de dominio requerido. Se considera, además como una infamia buscar la fama al tener facultades para poner en práctica tales cosas.

Desde el punto de vista budista el logro de los poderes es una ventaja insignificante, sin ningún valor propio para el proceso hacia la liberación. Los poderes, en alguien que no ha alcanzado el estado nirvánico, se ven como un impedimento, ya que puede correr peligro su evolución fomentando su propia estima y fortaleciendo el amor propio. En la tradición budista, sólo se deben utilizar los poderes cuando puedan beneficiar a alguien. Es un pecado contra la comunidad de monjes que un monje budista demuestre, antes de su secularización, tener unos poderes psíquicos superiores a los de cualquier hombre normal. Un falso alarde de sus facultades podría suponer la expulsión de la orden.

PRAJÑA

EL CAMINO DEL DISCERNIMIENTO

Desde el punto de vista del "*Visuddhimagga*", el dominio de los *jhanas*, y la sublime felicidad y poderes sobrenaturales que se pueden adquirir con él, son de importancia secundaria para el desarrollo de *prajña* (en pali: *paññа*), que discrimina el saber. El dominio del *jhana* forma parte de un entrenamiento integran; pero las ventajas se notan al ver que se está haciendo una mente dócil y manejable para ayudar al entrenamiento en *prajña*. Realmente, los estados más profundos de *samadhi* se consideran algunas veces, en pali, el lenguaje del "*Visuddhimagga*", como juegos de concentración, el "juego" de los que han avanzado más en la práctica. Pero la importancia de este entrenamiento que empieza con la atención (*satipatthana*), continúa por el conocimiento (*viapssana*), y termina en el *nirvana*.

La atención

La primera fase, la atención, provoca la ruptura de los hábitos de la percepción estereotipada. La tendencia natural es "habituarse" al mundo circundante, sustituir los patrones cognitivos abstractos o las preconcepciones perceptivas por la cruda experiencia sensorial. La práctica de la atención tiene como fin la pérdida de las costumbres: afrontar los hechos desgastados por la experiencia, viendo cada hecho como si ocurriera por primera vez. El medio de perder las costumbres es la observación

continua de la primera fase de la percepción cuando la mente está en un estado "receptivo" y un poco reactivo. La atención se limita a la mera observación de los objetos. Los actos de percepción se observan desde el momento en que aparecen por cualquiera de las cinco puertas de los sentidos, lo que en el "*Visuddhimagga*" constituye el sexto sentido. Mientras el meditante se ocupa de las impresiones sensoriales, la reacción se guarda para un mero registro de los actos de impresión observados. Si apareciese en la propia mente, con posterioridad a esto, algún comentario, juicio o reflexión mental, se convertirían en objetos de mera atención; ni son repudiados ni perseguidos, pero sí sustituidos después de su observación. La esencia de la atención es, en palabras de Nyanaponika Thera (1962), "el claro y decidido conocimiento de lo que nos sucede *a* nosotros y *en* nosotros, en los sucesivos momentos de percepción".

En la búsqueda global de la atención es donde tiene su mayor utilidad el desarrollo de la concentración. Para adquirir y servirse de este nuevo hábito se necesita la simple percepción, la concentración y demás factores concomitantes de la concentración.

El nivel óptimo de concentración para practicar la atención es, como siempre, el más bajo: el acceso. Se debe poner atención a los procesos perceptivos de la consciencia normal, que cesan a partir del primer *jhana*. Un nivel de concentración menor que el de acceso, por otro lado, se vería eclipsado por pensamientos inoportunos y elucubraciones mentales y no sería útil para poner en práctica la atención. Sólo en el nivel de acceso es donde hay un equilibrio perfecto: la percepción y el pensamiento conservan todo su vigor; per la concentración es lo suficientemente poderosa para evitar que la mente se aparte de la atenta observación de los procesos de percepción y pensamiento.

El mejor método para cultivar la atención es empezar con el entrenamiento de las *jhanas*. Si tiene alguna habilidad en *samadhi*, el meditante aplica entonces su poder de concentración a la tarea de la atención. Hay, de todos modos, un método de "mera percepción", en el que estas prácticas se acometen sin ningún logro previo en la

absorción. Con la mera percepción, el nivel requerido de absorción se consigue mediante la práctica de la misma atención. Durante los primeros estados de mera percepción, la mente del meditante estará interrumpida intermitentemente por la divagación y los pensamientos molestos que surgirán durante los momentos de observación. Algunas veces se dará cuenta y otras, no. La concentración momentánea de la mente en la observación se irá fortaleciendo poco a poco, hasta que se observen virtualmente todos los pensamientos descarriados; tales pensamientos se podrán dominar tan pronto como se observan, para seguir inmediatamente después con la práctica que nos ocupa. Finalmente llegaremos a un punto en el que la mente no tendrá tendencia a divagar. Entonces, la observación de procesos perceptivos y cognitivos continuará sin interrupción; esto supone un funcionamiento equivalente a la concentración de acceso.

En la práctica hay cuatro tipos de atención, idénticos en funciones pero diferentes según su punto de vista. La contemplación puede centrarse en el cuerpo, en los sentimientos, en la mente o en los objetos mentales. Cualquiera de ellos sirve como un punto fijo para la mera atención en los procesos de experiencia. La atención del cuerpo consiste en estar pendiente en todo de la actividad del cuerpo, como es la posición y el movimiento de los miembros, sin tener en cuenta la naturaleza de la actividad que estamos realizando. Todas las funciones del cuerpo, en la experiencia diaria, deben captarse claramente observándolas, simplemente, según se van produciendo. Hay que olvidarse de la finalidad de la acción y considerar que el punto focal de nuestra atención está en el acto corporal en sí. La atención a los *sentimientos* supone el enfoque de las sensaciones internas, observando tan sólo si son agradables, molestas o indiferentes, pero sin detenerse en ellas. Todos los estímulos de la propia receptividad se observan, sencillamente, cuando llegan a la atención. Algunos se producirán como una primera reacción a la entrada sensorial, otros como consecuencias fisiológicas de los estados psicológicos, otros como subproductos de procesos fisiológicos vitales. Se registra la sensación, cualquiera que sea su origen.

En la atención de la *mente*, son sus estados, tal como llegan al conocimiento, los que sirven de tema. Cualquiera que sea el humor, el modo de pensamiento, o el estado psicológico, ha de registrarse como tal. Si, por ejemplo, hay indignación por un ruido molesto, en este momento uno observa, simplemente, "indignación". La cuarta técnica, la atención de *objetos-mente*, es en esencia la misma, tal como se ha descrito, con la excepción del nivel en que se observen los trabajos de la mente. Más que advertir la calidad de los estados mentales tal como surgen, el que medita observa los temas de los pensamientos que ocupan estos estados, como, por ejemplo, "ruido molesto". Cuando surge un pensamiento se advierte como un plan para clasificar los contenidos mentales que considera, de forma general, todas las formas del pensamiento como obstáculos o factores de iluminación.

Las etapas del discernimiento

Cuando algunas de estas cuatro técnicas de atención se efectúan con persistencia, rompen las normales ilusiones de continuidad y equilibro que mantienen los procesos cognitivos y perceptivos. La mente llega a presenciar la forma y los materiales a partir de los cuales se está estructurando continuamente la realidad. Allí surge una serie de verificaciones relacionadas con la verdadera naturaleza de estos procesos, y la atención se convierte en discernimiento. La práctica del discernimiento comienza cuando la contemplación se realiza sin demoras; la mente se fija en su objeto de tal forma que ella y su objeto siempre surgirán juntos en inseparable sucesión. Esto señala los comienzos de una cadena de discernimientos –en que la mente se conoce a sí misma- que culmina en el estado nirvánico (ver gráfico de la página siguiente).

De lo que primero te das cuenta es que estos fenómenos contemplados son diferentes de la mente que los contempla. La facultad por la que la mente presencia sus propios trabajos se siente como algo diferente de la que se presencia. Como en todos los estados del discernimiento, esta apreciación no pertenece en absoluto al grado de verbalización

que se expresa aquí, sino más bien a la cruda experiencia. Aparece el conocimiento; pero no necesariamente como una articulación de esa inteligencia.

LA VIA DE LA INTUICIÓN

Cese	*Nirodha*: Cese total de la consciencia *Nirvana*: La consciencia tiene como objeto el cese total de los fenómenos físicos y mentales.
Intuición sin esfuerzo	Contemplación rápida, sin esfuerzo, conocimiento instantáneo, cese del dolor, ecuanimidad.
Experimentación de un fuerte deseo de escapar, de huida	Experimentación de fenómenos desagradables o incluso povorosos, tanto en el orden físico como mental. Dolor físico agudo. Deseo de que desparezcan tales fenómenos. Percepción de la irrealidad de los objetos mentales. Percepción rápida e impecable. Desaparición de luces, éxtasis, etc.
Pseudo *Nirvana*: Conocimiento del nacimiento y de la desaparición	Percepción clara de la aparición y desaparición de cada momento mental, acompañada de: Luces brillantes, sensación de éxtasis, tranquilidad, devoción, energía, felicidad, concentración extraordinaria, ecuanimidad hacia los objetos de la contemplación, apego a estos nuevos estados recién experimentados, percepción clara y rápida.
Etapas de las reflexiones	Experimentación de estos procesos, como si algo ni placentero ni digno de confianza. Experiencia de *sukkha*, insatisfacción. Se ve cómo estos procesos aparecen y desaparecen en cada momento de la contemplación. Experiencia de *anicca*; impermanencia Experimentación de estos procesos duales como desconectados del ser. Experiencia de *anatta*, “no ser” La consciencia y el objeto se perciben como procesos distintos y separados.
Atención	Atención a las funciones corporales, sensaciones físicas, estados mentales y objetos de la mente.
Inicio en la concentración	Concentración de acceso: Práctica precia del *Samadhi* Intuición desnuda:

	Nivel de acceso de *Samadhi* alcanzado sin previa concentración

Una vez que se comprende la doble naturaleza de la mente y sus objetivos, llega a conocer el meditante que estos procesos duales tienen su origen en el yo. Se ve que surgen como efectos de sus respectivas causas, no como el resultado de la dirección de algún agente individual. Todo va y viene según su propia naturaleza, prescindiendo de "la voluntad propia". Esto da al meditante la seguridad de que ninguna entidad se puede encontrar permanentemente en ningún lugar del entramado mental. Es una experiencia directa de la doctrina Budista del *anatta*, literalmente "no-yo", que todos los fenómenos están desprovistos de una personalidad que los ocupe, incluida "la voluntad propia". Toda nuestra vida pasada y futura tan solo se entiende como un proceso condicionado causa-efecto. Las dudas sobre si puede existir el "Yo" realmente han desaparecido: El "Yo soy" se considera un error. La verdad de estas palabras de Buda (*Samyutta-Nikâya*, 135) está demostrada:

> Igual que cuando se unen las partes
> Aparece la palabra "carro",
> Lo mismo ocurre con la noción de un ser
> Cuando sus componentes están presentes.

La contemplación posterior revela que la mente observante y los fenómenos que ésta considera como sus objetos es algo que desaparece con una frecuencia que no está al alcance del que medita. Se ve que la fusión y el cambio caracterizan todo el campo de la consciencia. El que medita se da cuenta de que su mundo de realidad se está renovando continuamente, en cada momento-mental, como en una cadena sin fin de experiencias. La impermanencia, (En Pâli: *anicca*) se reconoce como lo más profundo de su ser. En vista de que estos fenómenos surgen y se disipan a cada momento, el meditante no llega a verlos ni gratos ni fiables. El desencantamiento muestra: lo que cambia constantemente no puede ser causa de satisfacción eterna. El proceso psicológico, que ha empezado al darse cuenta de que la realidad no tiene yo y está cambiando

continuamente, culmina en un estado de desapego del propio mundo de la experiencia, hasta el punto en que puede verse como una causa de sufrimiento (En Pâli: *dukkha*).

El conocimiento de lo que aparece y desaparece.

Sin más reflexiones posteriores, continúa la contemplación. Sigue un estado en el que se conoce perfectamente el principio y el fin de cada contemplación. Con esta claridad de percepción, aparece entonces:

La visión de una *luz brillante* o cualquier otro tipo de iluminación, que puede durar sólo un momento o más tiempo.

Sensación de éxtasis que pone la carne de gallina, temblor en las piernas, sensación de levitar, etc. (tal y como se ha descrito anteriormente en los factores del primer *jhana*)

Una *tranquilidad* de la mente y del cuerpo, que hacen, más ligeros, moldeables y fáciles de manejar.

Sentimientos devotos y fe que pueden concentrarse en el maestro de la meditación. El Buda, su Doctrina –incluido el método de autoconocimiento- y el *Sangha*, acompañado por confianza jubilosa en las virtudes de la meditación y el deseo de instar a familiares y amigos a practicarla.

La *energía* firme y vigorosa de la contemplación, que ni es demasiado floja ni demasiado tensa.

Sublimes sentimientos de felicidad que cubren todo el cuerpo, una felicidad sin precedentes que parece interminable y mueve al meditante a contar a los demás esta experiencia extraordinaria.

La *percepción rápida y clara* de los fenómenos observados: este conocimiento es agudo, fuerte y lúcido, y sus características de impermanencia, impersonalidad e insatisfacción se ven claramente al momento.

Gran atención en la práctica del discernimiento, de tal forma que todos los momentos sucesivos de los fenómenos se van presentando sin trabajo alguno para la mente que observa.

Ecuanimidad con todas las formaciones mentales: los sentimientos indiferentes prevalecen sobre los sujetos del discernimiento, que procede a sí mismo sin esfuerzo.

Un *apego* sutil hacia la iluminación y otros factores ya citados, y hacia el placer de la contemplación.

El meditante se alegra cuando aparecen estos diez signos y puede explicar con claridad sus experiencias pensando que ha conseguido la iluminación y acabado el ejercicio de la meditación. Incluso, aunque no piense que son indicios de su liberación, puede tomarse un descanso y dormirse en los laureles. Por eso, estos diez signos se llaman en el "*Visuddhimagga*" "Las Diez Corrupciones del Discernimiento"; esto es un pseudo-nirvana. El mayor peligro está en "confundir con el Camino lo que no es el Camino", o, lo que es lo mismo, en vacilar en la búsqueda del discernimiento por el apego a estos fenómenos. Cuando el que medita, por sí mismo o siguiendo la opinión de su maestro, se da cuenta de que estas experiencias son señales del camino y no su destino final, las observa con precaución, incluido el propio apego que les tiene.

Siguiendo así, el meditante se da cuenta de que estas experiencias disminuyen y la percepción de los objetos se hace más clara. La discriminación de los fenómenos sucesivos es cada vez más clara; la percepción es impecable. La percepción de los objetos se hace más rápida, y su fin o desaparición se percibe con más claridad que su principio. Sólo su desvanecimiento llega a percibirse en cada momento de la contemplación: la mente contemplativa y sus objetivos parecen desvanecerse emparejados en cada momento. El mundo real del que medita parece en un estado constante de disolución. De su experiencia va fluyendo una serie de verificaciones. La mente llega a cerrarse por temor y miedo; todas las formaciones mentales parecen de

una naturaleza horrible. Lo normal, -por ejemplo el hecho de que se produzcan los pensamientos- se ve como un estado de terror. La sucesión de los fenómenos mentales –considerados normalmente como causa de placer- se ve sólo como un estado del ser continuamente oprimido, que la mente no tiene posibilidad de evitar.

Entonces empieza uno a darse cuenta de los fallos y de lo insatisfactorio de todos los fenómenos. Todas las formaciones mentales se ven completamente desprovistas de todo interés o satisfacción. En ellas sólo hay peligro. El que medita llega a sentir que en todo lo que le pasa no hay una sola cosa en la que pueda poner sus esperanzas o a la que agarrarse.

Todas las formaciones mentales –ya sean los objetos observados o la consciencia encargada de observarlos, o cualquier otro tipo de existencia que llegue a la mente- parecen anodinas. En todo lo que capta el que medita sólo ve sufrimiento y miseria.

Conocida la miseria de todos los fenómenos, el meditante llega a encontrarse completamente incómodo en ellos. Aunque siga practicando el discernimiento, su mente se ve dominada por los sufrimientos de disgusto e indiferencia hacia todas las formaciones mentales. Incluso pensar en la mejor forma de vida o en los objetos más deseados le resultará falto de atractivo y pesado. Se ha convertido en un ser completamente desapasionado y contrario a los diversos campos de las formaciones mentales y a cualquier tipo de alteración, finalidad o estado de consciencia.

Entre los momentos de percepción, puede surgir la idea de que sólo hay satisfacción en la supresión de toda actividad mental. Ahora la mente deja de agarrarse a las formaciones; el que medita llega a querer escapar del sufrimiento que le producen estos fenómenos. Pueden aparecer sentimientos de dolor por todo su cuerpo, y puede ser reacio a permanecer mucho tiempo en una postura. Se nota más que nunca la sensación de incomodidad de la mente; de lo más profundo de su ser aparece el deseo de liberarse

de todo esto. Con este fuerte deseo de acabar con las formaciones mentales, el meditante intensifica sus esfuerzos en su intento de escapar de ellas. Entonces la naturaleza de estos fenómenos –su impermanencia, el elemento de sufrimiento, y su impersonalidad- quedará completamente clara. Es frecuente que, en este estado, el cuerpo del que medita tenga que soportar dolores cada vez mayores. Todo su cuerpo y su mente parecerán un aglomerado de sufrimientos; la inquietud puede confundir su atención; pero, al aplicar la práctica de la observación a estos dolores, llegan a desaparecer. En este punto la observación llega a ser fuere y lúcida. En todo momento conoce, con toda claridad, las tres características de estos fenómenos, y una de las tres llegará a dominar su entendimiento.

Ahora la contemplación aparece automáticamente, sin especial esfuerzo, como si se adelantase a sí misma. Se terminan los sentimientos de temor, desesperación, miseria, etc., que aparecieron antes. Los dolores corporales han desparecido por completo. Ya no se siente ni temor ni placer por los objetos de la mente. Nos encontramos con una sublime claridad mental y una penetrante ecuanimidad hacia todas las formaciones mentales. El meditante ya no necesita hacer más esfuerzos deliberadamente; la observación continúa en una corriente constante durante horas sin interrupción ni cansancio. La contemplación aparece por sí misma, y el discernimiento llega a adquirir una rapidez y una actividad especiales.

Ahora el discernimiento está cerca de su punto culminante; la observación es aguda, intensa y lúcida. Al ver su disolución, se sabe instantáneamente que todas las formaciones mentales son impermanentes, dolorosas o impropias. Todas las formaciones se ven limitadas y circunscritas, o faltas de atractivo o extrañas. La meta es lograr el despego de ellas. Desparece por completo la observación de toda formación. Entonces surge una consciencia que toma como finalidad la “falta de señales”, la falta de acontecimientos, la falta de formación”: el *nirvana*. Cesan por completo los fenómenos físicos y mentales. Este momento de percepción del *nirvana* no dura ni un segundo en su

primera ocasión. Acto seguido, la mente reflexiona sobre la experiencia del *nirvana* que acaba de pasar.

NIRVANA

La experiencia del *nirvana* es una conmoción cognoscitiva de profundas consecuencias psicológicas. Su naturaleza es la de un reina más allá de la realidad fenoménica consensual desde donde se crea nuestro lenguaje, y así el *nirvana*, el estado incondicionado, sólo se puede describir según lo que no es. El *nirvana* es "No nacido, No originado, No creado, No formado". La palabra en sí está formada por el presufijo nativo "nir" y la raíz "vana", quemar; es una expresión metafórica para acabar con todos los tipos de llegar a ser: deseo, ligazón y ego. El cambio decisivo del comportamiento aparece a partir de este cambio de la consciencia. Al darse uno cuenta del *nirvana*, desaparecen los aspectos del ego, o de la consciencia normal, y nunca volverán a aparecer. El camino del discernimiento tienen diferencias significativas con el de *samadhi* en este punto: el *nirvana* destruye los aspectos "contaminantes" del ego –el odio, la avaricia, el engaño- mientras que *jhana* los suprime. Con el *nirvana* se consigue *sila* sin esfuerzos; de hecho, *sila* llega a ser la única conducta posible. *Jhana* desbanca las impurezas; pero sus semillas siguen latentes en la personalidad, como algo potencial; al salir del estado de *jhana*, se puede volver a estos estados según se van presentando las oportunidades adecuadas.

Niveles de percepción del *nirvana*

Hay cuatro niveles de percepción del *nirvana*, contingentes según la profundidad del discernimiento adquirido en su aproximación. Quienes han conseguido el *nirvana* se distinguen según su nivel de consecución. El número de veces que alguien entra en estado *nirvanico* determina su grado de dominio –por ejemplo, la capacidad de conseguir el *nirvana* en cualquier lugar, siempre, tan pronto como se quiera y durante el tiempo que se quiera-; pero esto no guarda relación con el nivel de consecución. Se puede entrar en *nirvana* con un nivel dado de discernimiento todas las veces que se quiera sin ningún cambio de nivel. Cuanto más profundo es el desarrollo del discernimiento adquirido antes de la entrada en *nirvana*, mayor es el nivel y más fuertes son los consiguientes cambios de personalidad. La experiencia del propio *nirvana* es la misma para cada nivel; la diferencia entre los niveles se considera según la correspondiente pérdida permanente del ego al salir del *nirvana*. Entrar en el estado *nirvanico* es el "despertar" propio; la consiguiente pérdida del ego equivale al "paso" de la esclavitud a la libertad. D.T. Suzuki (1957) habla sobre el prototipo de experiencias de iluminación de Buda:

> El sentimiento de iluminación afecta a toda la personalidad, a su actitud hacia la vida y al mundo… La experiencia de Buda no fue sólo una especie de sentimiento que rodea la consciencia, sino que también es alfo que despierta en lo más profundo del ser humano.

El primer nivel es el *Sotapanna*, "El que entra en la Corriente". Uno llega a ser El que entra en la Corriente en el primer momento de la primera experiencia de *nirvana*, y permanece así hasta que el discernimiento se intensifica y llega al nivel necesario que indique el paso a otro nivel. La "corriente" a la que ha entrado es la que conduce a la pérdida total del ego, al cese de todo devenir. Se dice que esta liberación final se produce, con toda seguridad, "en el tiempo de las siete vidas". En este primer nivel se can cayendo las siguientes capas de rasgos de la personalidad y actitudes: avaricia para

los deseos sensitivos y los resentimientos fuertes que pueden llegar a producir la ansiedad; avaricia para la ganancia, posesiones, o grandes elogios propios que pueden causar la incapacidad de compartir con los demás; incapacidad de percibir la naturaleza relativa e ilusoria de lo que parece placentero y bello; falso sensación de permanencia de lo impermanente (*anicca*) y de lo personal en lo que no tienen personalidad (*anatta*); apego a meros ritos y rituales, y creer que esto o aquello es "la Verdad"; la duda o incertidumbre en la utilidad del camino de *vipassana*; mentira, robo, lujuria, otros daños físicos o vivir a expensar de los demás.

Cuando el discernimiento profundiza tanto que la percepción de *dukkha* (sufrimiento), *anatta* o *anicca* ocupa, casi por completo, el propio ser, entonces hay un aumento del nivel cuantitativo del discernimiento: ahora se consigue el *nirvana* en un nivel donde de atenúa toda codicia por los deseos sensitivos y malévolos. Ahora uno es un *sakadâ gâmi* "El que ha Vuelto sólo Una vez", que se liberará por completo en esta vida, o se reencarnará sólo una vez más en el mundo de los cinco sentidos; todas las reencarnaciones futuras serán en los planos superiores. A los elementos del ego abandonados con la Entrada de la Corriente hay que añadir los sentimientos groseros de concupiscencia sensitiva y los grandes resentimientos. Disminuye la intensidad de las experiencias de atracción y repulsión: uno puede dejar de verse atraído o repelido por cualquier fenómeno; el sexo, por ejemplo, pierde su atractivo, aunque se pueda seguir usando para la procreación. Es normal que se sienta una actitud imparcial ante todos y cada uno de los estímulos.

Al pasar al siguiente nivel cuantitativo de discernimiento, desaparecer, sin reminiscencias todo deseo sensitivo o malévolo. Lo que disminuyó al llegar a ser "el que ha Vuelto sólo Una Vez" desaparece ahora por completo. El estatus personal pasa a ser el *anâgâmi*; "El que No Vuelve", que no vuelve a nacer en el mundo de los cinco sentidos, sino que alcanzará el estado final del *nirvana* en un reino de gran pureza, lo que se ha dado llamar "La Morada Pura" (*sud-ahaâvêsa*). Además de los elementos ya abandonados,

desaparecen las últimas tendencias residuales de permanentes de avaricia o desaparecen. Desaparece toda aversión hacia los estados mundanos, como son fracaso, desgracia, dolor o culpa. Toda motivación, voluntad o palabra maliciosa resulta imposible –ya no se puede tener ningún pensamiento de mala voluntad hacia nadie; la categoría de "enemigo" se disipa desde el pensamiento, lo mismo que la de "odio". De manera semejante, desaparece hasta el deseo más útil por los objetos sensibles. Es muy difícil que la actividad sexual, por ejemplo, se dé en estos momentos, ya que los sentimientos de anhelo o lujuria se han extinguido. Se tiene una total ecuanimidad hacia todo lo externo; para el que No Vuelve, su valor es completamente indiferente.

La madurez completa y final del discernimiento tiene como resultado el vencer todas las ataduras del ego y la disolución de cualquier intención subjetiva en el universo consensual y conceptual. Ahora es un *arahant*, un "Ser Totalmente Realizado" o santo. Se está totalmente liberado del sufrimiento y de la generación de cualquier nuevo karma. Al no tener sentimientos de "yo", cualquier acto será puramente funcional, para el mantenimiento del cuerpo o para el bien de otros. Ya no queda ni un solo estado interno del propio pasado que pueda hacer que vengan a nuestra mente pensamientos de avaricia, odio, etc. Todo hecho pasado desaparece, al igual que todo futuro por venir; sólo permanece el ser puro. Los últimos vestigios del ego que se abandonan en este nivel final son: todos los deseos que aprueban o tratan de encontrar los estados mundanos del beneficio, fama, placer o prestigio; cualquier deseo de alcanzar algo, la felicidad material o los *jhanas* amorfos; la obstinación o la inquietud mental, el afán por cualquier cosa, sea cual sea. Es inconcebible la mínima tendencia hacia un pensamiento o acto deshonesto.

Desde el nivel de *arahant*, la validez de las verdades sublimes de impermanencia, sufrimiento, y desprendimiento es evidente en todo momento. Wei Wu Wei (1968) dice sobre el significado del sufrimiento en este nivel de consciencia:

> Cuando Buda se dio cuenta de que estaba despierto… puede darse por sentado que observó que lo que hasta ahora había tomado como felicidad en comparación con el sufrimiento no era tal. Su única referencia, no era tal. Su única referencia, a partir de entonces, fue *ananda* o algo que consideraremos como bendición. Vio el sufrimiento como la forma negativa de la felicidad y la felicidad como la forma positiva del sufrimiento, los aspectos negativo y positivo de la experiencia respectivamente. Pero, desde el punto de vista nouménico que conoció el solo, podrían describirse ambos como *dukkha* (sufrimiento). *Dukkha* era la contrapartida del *sukha*, que suponía "facilidad y bienestar",… Para Buda nada fenoménico podría resultar *sukha*, aunque en la fenomenología pueda aparecer también en contraposición a *dukkha*.

Es más fácil para un *arahant* comprender la verdad del no-yo. Suzuki (1958) lo dijo de una forma muy simple: cuando alguien alcanza este nivel encuentra, "por un conocimiento inmediato, que cuando el corazón está limpio de las impurezas de las tendencias normales y deseos centrados en el ego, no queda nada que pudiera considerarse como residuo del ego". La impermanencia se percibe en un estado primario de cognición. Para un *arahant* la percepción en vipassana es perfecta: es un testigo de los mínimos movimientos del trabajo de la mente, la cadena de momentos de la mente. Siguiendo esta tradición, Buda presenció $17x10^{21}$ momentos mentales en un "abrir y cerrar de ojos", cada uno de ellos distinto del anterior y del posterior. Al igual que él, el *arahant* ve que los componentes elementales del flujo de la consciencia están cambiando continuamente. En el universo de nuestra mente no hay nada constante y la propia realidad externa se produce desde nuestro universo interno. Por tanto, en ningún sitio hay estabilidad ni permanencia.

NIRODHA

Hay un estado diferente del *nirvana* y que se conoce poco en occidente que es el *nirodha* o cese. En *nirvana* el entendimiento tenía como objetivo del cese de la consciencia; en *nirodha* el conocimiento desaparece por completo, aunque sólo durante el tiempo que dura este estado. Es el cese absoluto de la consciencia y sus consecuencias. Sólo puede acceder a *nirodha* uno que ya no vuelve o un *arahant* que también haya conseguido el dominio de los ocho *jhanas*- Ni el que Entra en la Corriente ni el que ha Vuelto Una vez se han desprendido lo suficiente de los estratos del ego como para reunir la super-concentración que se requiere en *nirodha* –en el proceso de acceso a este estado de total falta de acontecimientos, hasta el menor de los residuos de un sentimiento de deseo será un obstáculo.

El camino que conduce a *nirodha* supone la práctica de *vispassana*, teniendo como base cada unos de los *jhanas* en sucesión ascendente hasta el octavo, que se define como ni percepción ni no percepción. Al cesar este estado último de la consciencia ultra sutil, se entra en *nirodha*. El cese es "completamente real" y desaparecen todos los datos de nuestra experiencia de la realidad, incluso los estados más sublimes. Aunque el *nirodha* puede durar hasta siete días del ritmo del tiempo de la humanidad, este estado en sí no tienen secuencia temporal: el momento inmediatamente anterior a él y el inmediatamente posterior se sienten como una sucesión inmediata. El límite de siete días dado para la duración del *nirodha* se puede deber únicamente la fisiología; el ritmo

cardiaco y el metabolismo normal, de hecho, cesan junto con la consciencia, aunque el proceso metabólico continúe a un nivel residual para que el cuerpo del meditante pueda distinguirse de un cadáver. Antes de entrar en este estado, el meditante debe decidir el tiempo que va a permanecer en él. Al salir, deberá pasar los por distintos *jhanas*, en sentido inverso a la consciencia normal. En el octavo *jhana*, se recobra el conocimiento; en el tercero, las funciones normales del cuerpo; en el primero, el raciocinio y la percepción sensorial.

LOS DOS CAMINOS

SUS PUNTOS OPUESTOS

El camino de *samadhi* a través de los *jhanas* y el discernimiento hacia el *nirvana* tienden a encontrarse en sus puntos extremos. Entre estos estados finales de la consciencia enrarecida hay diferencias muy sutiles, pero drásticas. El séptimo *jhana* es un estado de entendimiento de la consciencia que no tienen objeto: la nada. En el octavo *jhana* la consciencia de la nada no puede decirse que sea operativa, sino que sigue como una función latente, de tal forma que no se puede decir que no existe: éste es el reino de ni percepción ni no-percepción. En *nirvana*, la extinción final de la consciencia empieza con un estado que es el conocimiento de la total no-consciencia. Este proceso de extinción culmina en *nirodha*, donde no hay entendimiento alguno. El logro de cualquiera de los *jhanas* superiores no debe afectar a la función normal del ego, mientras que la experiencia de *nirvana* la altera necesariamente.

Estos caminos diferentes mancar los dos extremos en una continuidad de exploración y control de la mente. Alguien que pudiese conseguir suficiente atención, es decir, que los *jhanas* amorfos pudiesen alcanzar el estado *nirvánico*, debería fijar su poderosa capacidad de concentración para observar su propia mente. Y, en sentido contrario, el

que ha llegado al estado *nirvánico* tendría una mente tan indiferente a los obstáculos y distracciones que podría preferir centrarse en un solo tema de conocimiento y entrar y continuar por los niveles *jhanicos*. Por tanto, los seres que han seguido estos caminos distintos hasta sus límites extremos no pertenecen a uno solamente, sino a los dos. Con el pleno dominio del *sahadhi* o del discernimiento, se puede llegar al otro con facilidad y se funden las diferencias que hay entre las vías de meditación. Como dice el *Zenrin*:

Desde la antigüedad no había dos caminos
“Los que llegaban” seguían todos la misma senda.

EL MAPA DE BUDA

INDERENCIAS PARA LA BÚSQUEDA

En uno de mis primeros artículos (1971) propuse un estudio comparativo de las técnicas de meditación para ver si las diferencias en la técnica podrían tener consecuencias psicofisiológicas. La elaboración del viejo sistema de Buda puede ser un paso hacia esta investigación, al servir como soporte para una trama y una rampa en los estudios psicológicos de estas técnicas. Dalal y Barber (1969), revisando estudios de algunos yoguis, llegaron a la conclusión de que el "*samadhi* yóguico" es un hipotético EAC, considerado de forma inadecuada y sin ningún criterio para verificarlo con objetividad; el mapa de Buda de los EEM puede considerarse como un modelo para investigar el conocimiento de los requisitos metodológicos de Barber.

El *Visuddhimagga* es el único tratado antiguo que marca los EEM con parámetros psicológicos (ver tabla en la siguiente página); los diferentes niveles de los EEM que se muestran pueden considerarse como los estratos de un proceso psicofísico (ver Ashby 1970). Aunque este atlas psicofísico de los EEM no está completamente terminado, da

suficientes datos básicos de estos reinos de la mente y puede servir como esqueleto al que se pueden aplicar diversas ampliaciones.

VIA DE JHÂNA Características subjetivas	**MEDICIONES OBJETIVAS**	**VIA DEL DISCERNIMIENTO** Características subjetivas
Jhâna 8 Ni percepción ni no percepción	Caída de las funciones metabólicas Metabolismo casi detenido	*Nirodha*: Cese total de la experiencia. Ni conocedor ni conocido. *Nirvana*: Cese del conocimiento como objeto primario. No hay consciencia de fenómenos físicos o mentales.
Jhâna 7 Conocimiento de la nada	Funciones metabólicas mínimas	*Discernimiento sin esfuerzo*: Conocimiento instantáneo de los momentos mentales; energía, sin esfuerzo; ecuanimidad; cesa el dolor. *Deseo de huir de los fenómenos físicos y mentales*: Experimentación de los desagradable de los hechos mentales. Dolor físico. *Rechazo del pseudo-nirvana*: Percepción clara del final de los momentos mentales. Disipación de las luces, éxtasis, etc. *Pseudo-Nirvana*: Percepción clara del surgimiento y desaparición de los pensamientos, acompañada de luces brillantes, éxtasis, felicidad, devoción, energía, fuerte concentración, ecuanimidad con los objetos mentales, apego a estos estados.
Jhâna 6 Conocimiento de la consciencia infinita		
Jhâna 5 Conocimiento del espacio infinito		
Jhâna 4 Ecuanimidad y concentración. Cese de las sensaciones de placer. Felicidad.	Cese de la respiración. Concentración impenetrable a las distracciones	
Jhâna 3 Sensación de bendición, concentración y ecuanimidad. Cese del éxtasis		
Jhâna 2 Sensaciones de bendición, concentración y éxtasis. Ausencia de pensamientos sobre objetos primarios.	Disminución de los indicadores metabólicos: ritmo cardiaco, ritmo respiratorio, etc..	*Reflexiones*: La consciencia y sus objetos se ven como procesos distintos. Experiencia de impermanencia, insatisfacción e impersonalidad de las funciones mentales.
Jhâna 1 Concentración continúa y mantenida en los objetos primarios, acompañados de sensaciones de bendición y éxtasis, concentración, cese de los pensamientos que entorpecen la concentración, de la percepción sensorial y también de la percepción del dolor.	Ausencia de respuesta a los estímulos externos. Concentración. No percepción de dichos estímulos.	*Atención*: Registro consciente de todos los estímulos y pensamientos (momentos mentales)
Concentración de acceso Diversos pensamientos obstaculizan la concentración, al interferir con el objeto	Estados alfa y theta	*Concentración de acceso*

primario de la misma. Al ir, con la experimentación, venciendo, aparecen sensaciones de éxtasis, felicidad, relámpagos de luces y visiones, sensación de ligereza corporal, etc., aunque todo ello sin perder la consciencia de los estímulos externos y del estado del cuerpo.		

El primer paso en cada uno de los caminos es la concentración de acceso. Los mejores indicares psicológicos del nivel de acceso son una tranquilidad inicial de mente, cualitativamente distinta de la consciencia normal, aunque permanezcan los pensamientos y las percepciones sensoriales; la visión y las luces brillantes; sentimientos de éxtasis, felicidad, y de ligereza del cuerpo. Pudiera ser que el conjunto de estudios EEG sobre meditación hayan servido de tema en este nivel, y que el estado producido con más frecuencia por los mecanismos de retroalimentación de las ondas alfa con sujetos normales se asemeje a la concentración de acceso: Kamiya (1969) describe el "estado alfa" como "una completa sensación del calma en la mente". Mi propia experiencia como sujeto en un experimento de retroalimentación alfa en el Harvard Medical School fue que yo tenía que emitir una mayor o menor sucesión de ondas alfa y mi consciencia estaba en el "nivel de acceso a la concentración de acceso". Esto quiere decir que mi mente no estaba tan calmada como en el nivel de concentración de acceso, pero estaba cualitativamente más serena en comparación con su estado normal; había sentimientos de deseo, de éxtasis apaciguado, y satisfacción, mientras flotaban diversos pensamientos. Una vez que hube entrado en el acceso completo, es posible que el nivel alfa se hiciese más fuerte. En un estudio sobre los estados subjetivos relacionados con la actividad alfa, Brown (1970) encontró que los más elevados estados alfa tenían alguna relación con la reducción del conocimiento perceptivo y estados de sensaciones apacibles -dos componentes fundamentales de la concentración de acceso. Tanto los yoguis que practican el *samadhi* como los que hacen meditación zazen producen ondas alfa y a veces ondas

theta (Anand et al, 1961, Kasamutseu and Hirai 1969), pero en ningún estudio se ha usado una escala para juzgar el nivel de absorción que ha alcanzado el sujeto.

Medidas psicofisiológicas

Cuando se han cursado los estudios apropiados, alfa, al dar paso a theta, puede tener alguna relación con los *jhanas* que hay por encima del nivel de acceso, así como con la hábil práctica de técnicas de discernimiento como es el caso del zanen, donde el dominio de la concentración en el nivel de acceso parece ser un tributo. Las ondas theta pueden tener relación tanto con los *jhanas* superiores como con los últimos pasos del discernimiento; las ondas delta pueden acompañar a los *jhanas* superiores y al *nirvana*, y *nirodha* hasta puede estar marcado por un EEG subdelta. Alguien podría anticipar un modelo que discrepase de medidas como los cambios de las ondas mentales, comparando la concentración y a las técnicas de discernimiento, siendo el primero más lento, por medio de los *jhanas*, mientras el segundo es más equilibrado en el nivel de acceso y da después un salto con el *nirvana*. Entre los *jhanas* y los pasos a *nirvana*, pueden darse, en un momento dado, cambios únicos en los modelos de las medidas psicofisiológicas -por ejemplo, la excitación debida al éxtasis que en el nivel de acceso puede producir un incremento del ritmo cardiaco mientras que el EGG muestra ondas alfa y a veces theta. Pero, hablando en general, los indicadores metabólicos, como el consumo de oxígeno, la tensión sanguínea, el pulso y el ritmo de la respiración, podrían decrecer, mientras que la mente se va sosegando cada vez más, tal como se indicó en "los principios psicológicos" de Elmes Green (Green, Green & Walters 19709:

> Todo cambio en el estado fisiológico está acompañado por un cambio apropiado en el estado mental y emocional, y al revés, todo cambio en el estado mental y emocional, consciente o inconsciente, está acompañado por un cambio apropiado en el estado fisiológico.

Al alcanzar el primer *jhana*, el meditante podría experimentar el cese del resto de los pensamientos discursivos distintos al del objeto primario; pérdida del conocimiento de todos los estímulos sensoriales: éxtasis intenso, satisfacción, estabilidad de la mente en ese estado en sí. En cuanto a la conducta se refiere, los investigadores podrían comprobar este estado interno por falta total reacción del que medita ante los estímulos sensoriales externos. Orme-HJohnson descubrió que los que hacen meditación TM se acostumbran a los controles mucho antes que los que no meditan. En la India se han hecho test de hábitos con los yoguis que practican el *samadhi* y se ha visto que no tienen ninguna respuesta ante los sonidos exteriores (Anand et al. 1961), lo que demuestra que estos sujetos estaban, por lo menos, en *jhana* del primer nivel.

Los sucesivos pasos para subir del primer nivel *jhana* hasta el cuarto son difíciles de distinguir. Subjetivamente el cambio que experimenta en la transición desde el primero al segundo, en principio, que desaparece del entendimiento el objeto primario o cualquier pensamiento discursivo. Del segundo al tercero, se vuelve a dejar sentir los sentimientos de éxtasis, reemplazados por una actitud equilibrada. Según se va ascendiendo al cuarto *jhana* cesan todos los sentimientos de deseo, quedado tan sólo el equilibrio y la concentración; la respiración prácticamente cesa, y el meditante permanece impasible a cualquier distracción. Lo mismo que la mente se va serenando a cada *jhana* que va subiendo, la respiración también se va ralentizando, hasta el cuarto *jhana*, en que se dice que cesa por completo. Si en realidad se interrumpe la respiración o no, sigue siendo una cuestión empírica; podemos ver que la respiración en los *jhanas* superiores en realidad llega a ser ligera y lenta, a un ritmo de una por minuto, por lo que parece que no hay respiración. Uno de los pocos estudios con que contamos sobre los yoguis que practican el *samadhi* descubrió en algunos sujetos un ritmo respiratorio extraordinariamente lento, entre cuatro y seis respiraciones por

minuto. (Bagchi et al. 1971). Los *jhanas* y su correspondiente retraso de la respiración constituyen lo que Wallace (1970, 1971) ha dado en llamar el "cuarto estado de la consciencia" y lo describe como "un estado fisiológico hipometabólico atento". En la base de los estudios fisiológicos de los médicos de la "meditación trascendental" -una técnica de concentración- se plantea un cambio en el proceso de metabolización celular del oxígeno, con el que se podría conseguir una respiración lenta y, tal vez en caso extrema, hasta prescindir de ella. Los *jhanas* amorfos, por ejemplo del quinto al octavo, difieren del cuarto no en los factores de la consciencia, sino en el grado de refinamiento de estos factores y en el objeto primario. En el octavo *jhana* las funciones mentales permanecen paralizadas hasta su extremo más sutil. Esto mismo puede esperarse del metabolismo.

En el camino del discernimiento se puede distinguir, desde el principio, de las técnicas de concentración: en sus pasos iniciales, el que medita según el discernimiento está atento a cada uno de los sucesivos pensamientos o sensaciones y es así como *no* se habitúa (ver, por ejemplo, el estudio del zazen -una técnica de discernimiento- por Kasanmatzu & Hirai 1969). El paso siguiente es la etapa del "Conocimiento de los que Aparece y Desaparece" de los momentos mentales, el pseudo-*nirvana*. El meditante que discierne notará en este punto alguno de estos signos: visión de luces brillantes, sentimientos de éxtasis, tranquilidad, devoción, energía y felicidad; percepción rápida y clara, fuerte atención y equilibrio en la misma práctica; y apego a este estado. No hay necesariamente concomitancias fisiológicas en este paso, aunque se puede encontrar cualquier cosa, como ondas alfa o aceleración del ritmo cardiaco. Tampoco las hay en ninguna de las frases siguientes de la percepción, donde se nota claramente la disolución de cada momento mental y se desvanecen los indicios de las etapas previas. Pero, acompañando las siguientes series de percepciones sobre la pesada y terrible naturaleza de estos fenómenos y al surgir el deseo de escapar de ellos, es frecuente que fuertes dolores atormenten el cuerpo del que medita. Estos dolores no se terminan

hasta la etapa siguiente, en la que prevalece el equilibrio. En este punto, no se necesita ningún esfuerzo para la contemplación y, entonces, el meditante puede continuar durante días y horas sin cansancio.

No es probable que se esté en condiciones óptimas de sacar provecho de los estudios psicofisiológicos hasta el final del camino del discernimiento. Al entrar en el estado *nirvánico* el conocimiento toma como su objeto el desconocimiento. Este apagón de la consciencia transmite todos los ceses metabólicos del octavo *jhana*, quizás en un grado mucho más marcado. Al ascender a *nirodha*, el entendimiento cesa por completo, lo mismo que hace el funcionamiento metabólico[4]. Parece que se para el ritmo cardiaco y todos los sistemas orgánicos; según el *Visuddhimagga*, la única diferencia entre un cadáver y un ser vivo en *nirodha* es que el último permanece caliente y no se descompone. Al igual que el ritmo respiratorio, el verdadero grado de lentitud del ritmo cardiaco espera una comprobación empírica. Los "siete días", considerados por tradición como tiempo de duración de este estado, hacen pensar en un límite determinado por el metabolismo para el mantenimiento del cuerpo. Se han visto fenómenos similares de "un muerto resucitado" en raras circunstancias, en pacientes clínicamente muertos en un quirófano, y en algunas personas, a las que les ha caído un rayo, que han sobrevivido y se han recuperado por completo (Taussing, 1969).

En casi todas las escuelas y tradiciones lo específico de estos estados superiores no se considera tema adecuado para la enseñanza. Al ser realidades, trascienden las palabras y no se pueden expresar, por lo que hay que experimentarlas en vez de discutirlas. La

---

4 □El ascenso al *nirvana* por el discernimiento se puede considerar similar, en lo psicológico, al "Principio de la Incertidumbre", de Heisenberg, dado que la consciencia influye y afecta al objeto que observa. *Nirodha* es el caso penúltimo: cuando la consciencia se observa, el proceso culmina con el cese de la consciencia.

mente que piensa dificulta la percepción. Los tratados detallados de la psicofisiología de estos estados pueden tomar sus principales jalones de las fuentes tradicionales, como el *Visusshimagga*; pero los datos de las complicaciones de la topología corporeomental de los EEM y ESC tendrán que conseguirse con una minuciosa investigación.

Hay una paradoja en la búsqueda de temas adecuados para el estudio que se podría desarrollar en esta área; los países acomodados y de alto nivel tecnológico no tienen las tradiciones y escuelas que puedan producir personas suficientemente evolucionadas en la meditación dignas de mención. Existe una excepción que es Japón, donde los Institutos Zen han sido pioneros en los estudio psicofisiológicos del zazen (ver, por ejemplo, Akishige, 1970).

Pero el mayor potencial se extiende desde Oriente Medio hacia el Este, por toda Asia no comunista, entre los sufies y los faquires musulmanes, los yoguis de la India, los lamas tibetanos, y los monjes budistas. Una nueva dificultad es que los que más se han familiarizado con el EEM son lo que tienen menos probabilidad de hablar de sus logros, si no es el plan crítico. Si se quiere comprobar en laboratorios psicofisiológicos, habría que acercarse a ellos con la mayor discreción. En occidente, para hacer un estudio fructífero de los EEM no se debe recurrir a los estudiantes de las muchas técnicas que tanto proliferan, sino a sus maestros.

MAPA DE LA CONSICENCIA EN PERSPECTIVA

Esta exposición, basad en el mapa de Buda de los EEM, puede servir de ayuda a los que quieren formular teorías o programar y diseñar métodos de investigación en esta área. Esa ha sido mi intención. Los que con la práctica personal exploran por su cuenta estos estados pueden encontrar o no que estas ideas les sirvan de ayuda. El trabajo de *sadhana* es muchas veces amorfo, su delimitación varía, y las etapas de su progreso son tan complicadas como la experiencia de la vida misma. Hay tantos caminos hacia los estados superiores del ser como personas que los recorren: ningún esquema tiene, por fuerza, aplicación en una situación personal concreta. Hay un proverbio sufi que dice: "El que experimenta, conoce". Tal y como dijo Meher Baba (1967):

> En la vida espiritual no es necesario tener un mapa completo del Camino para empezar el viaje. Al contrario, empeñarse en poseer todo ese conocimiento puede, en realidad, ser más un impedimento que una ayuda para avanzar… El que especula desde la playa sobre lo que es el océano sólo conocerá su superficie. Sin embargo, quien realmente quiere conocer las profundidades el océano tiene que estar deseando zambullirse en él.